

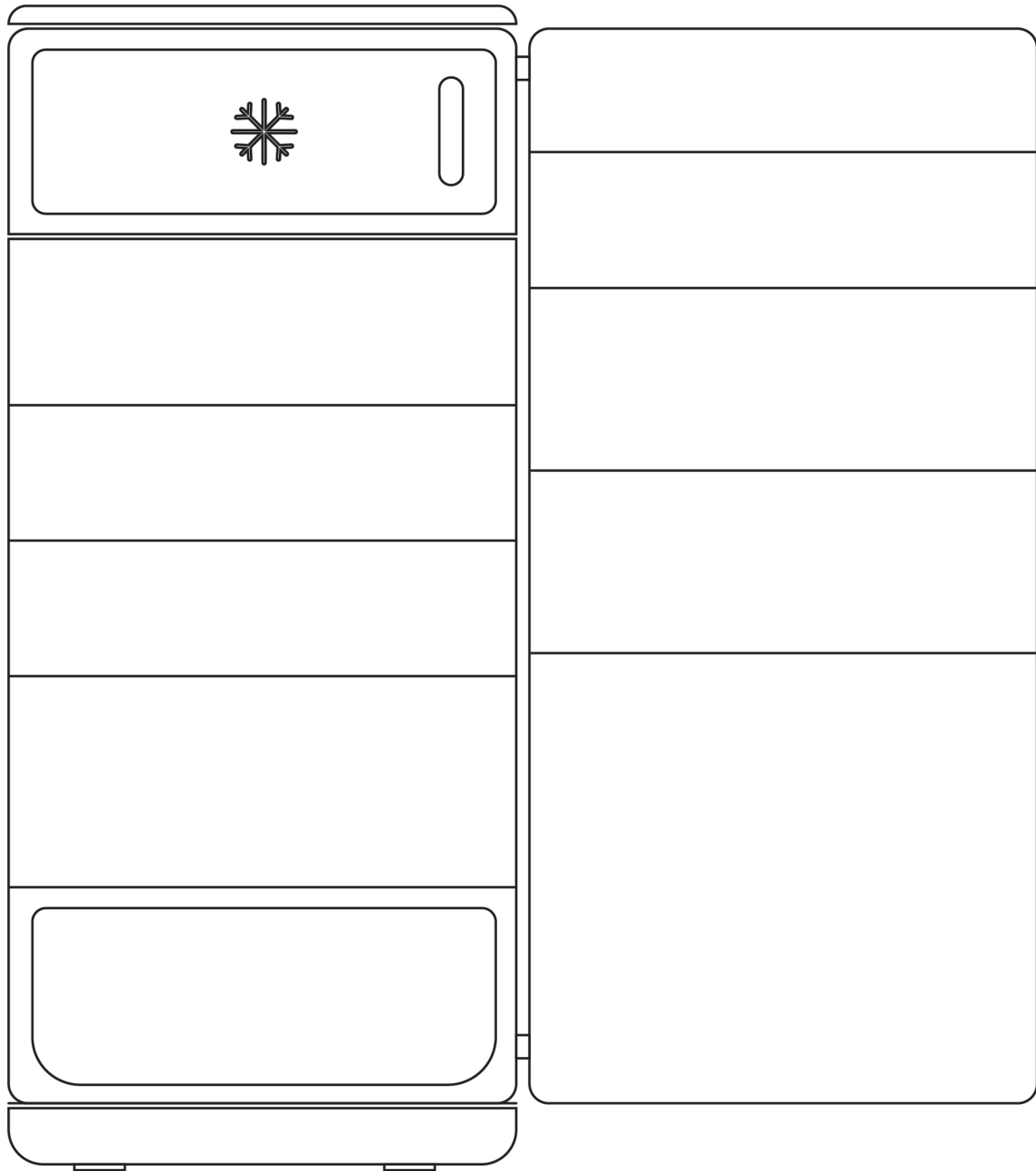
Aufgabe «Kühlschrank richtig einräumen»

Ein angefangenes Joghurt, eine offene Packung Schinken, Reste vom Mittagessen: Mit zwei Handgriffen sind diese Lebensmittel im Kühlschrank verstaut. Leider landen sie dort ebenso schnell am falschen Ort oder gehen vergessen – aus den Augen, aus dem Sinn. Die richtige Kühlschrankordnung hilft, dass Lebensmittel möglichst lange haltbar bleiben und nicht in Vergessenheit geraten. Aber wie sieht die richtige Kühlschrankordnung aus?

Kühlschrankordnung

Wo würdest du die nachfolgenden Lebensmittel im Kühlschrank versorgen? Zeichne sie in der Skizze ein. Jene Lebensmittel, die deiner Meinung nach *nicht* in den Kühlschrank gehören, schreibst du ins Feld unter der Skizze.

- | | | |
|---------------|-------------------|-------------------|
| • Äpfel | • Fertig- | • Konfitüre |
| • Bananen | Lasagne | • Mayonnaise oder |
| • Birnen | (gekühlt) | Senf |
| • Brot | • Fleisch | • Milch |
| • Butter | • Getränke | • Rüebli |
| • Champignons | • Gurke | • Salat |
| • Cornichons | • Joghurt | • Tomaten |
| • Eier | • Kartoffeln | • Zitrusfrüchte |
| • Essensreste | • Käse | • Zwiebeln |
| | • Knollensellerie | |



Gehören nicht in den Kühlschrank:

Aufgabe «Kühlschrank richtig einräumen»

Tür, 10 bis 12 °C

Für Produkte, die nur eine leichte Kühlung benötigen: Eier, Getränke, Milch*, Fertigsaucen, Senf und Mayonnaise, Konfitüre und Butter.

Oberstes Fach, ca. 8 °C

Eingemachtes sowie kälteempfindliche Nahrungsmittel (z.B. Cornichons).

Mittlere Fächer, 4 bis 5 °C

Milchprodukte wie Käse, Joghurt oder Rahm, Gebäck und Desserts sowie Produkte mit der Aufschrift «Nach dem Öffnen kühl lagern» (z. B. Fertig-Lasagne).

Unterstes Fach, ca. 2 °C

Frisches Fleisch, Fisch, Wurst, Aufschnitte. Essensreste.

Gemüsefach/Gemüsefächer, bis zu 10 °C

Gemüse (Champignon, Knollensellerie, Rüebli), Salate, Früchte*, Beeren.

Gehören nicht in den Kühlschrank (kälteempfindliche Sorten)

Auberginen, Bananen, Brot, Gurke, Kartoffeln, Tomaten, Zitrusfrüchte und Zwiebeln

** Die Milch sollte idealerweise in den mittleren Fächern (4 – 5 °C) gelagert werden. Da dies mit den handelsüblichen Kühlschränken nicht möglich ist, wird sie oft in die Tür gestellt.*

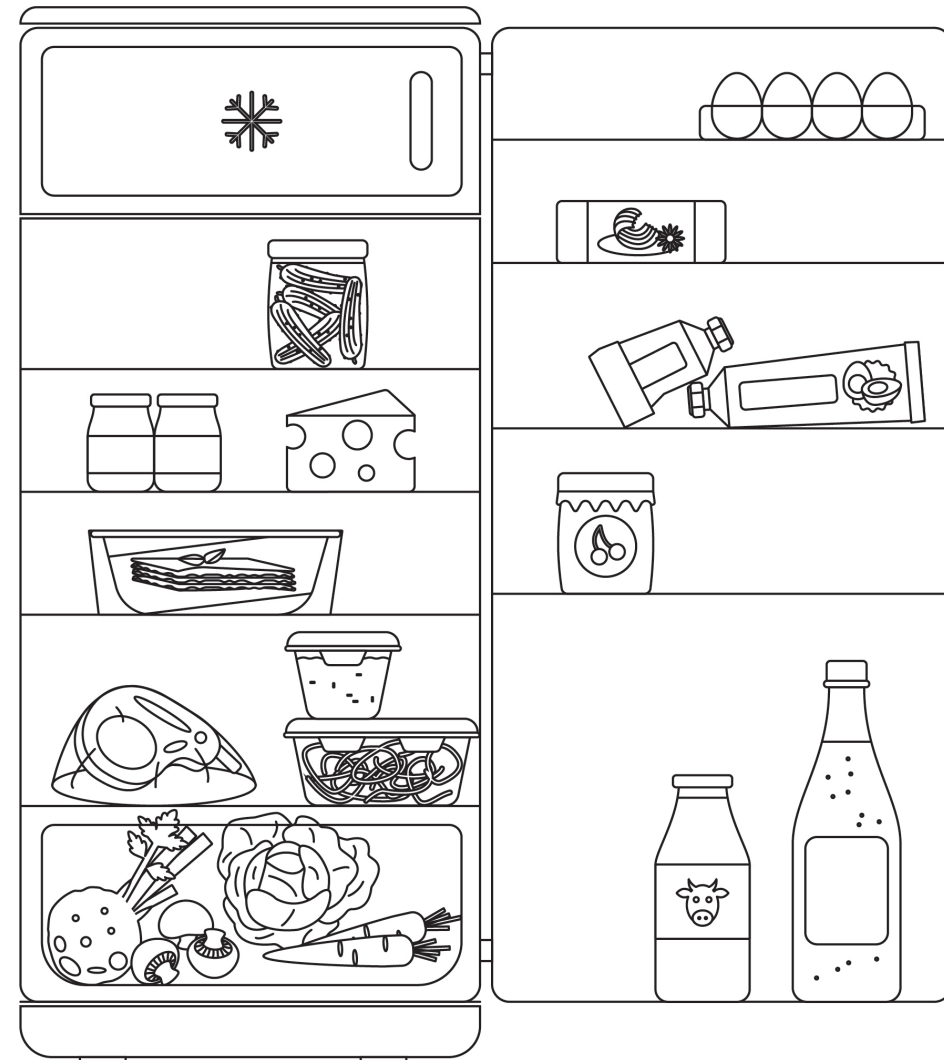
** Äpfel und Birnen können im Kühlschrank oder ausserhalb aufbewahrt werden.*

Quelle:

<https://www.swissmilk.ch/de/rezepte-kochideen/tipps-tricks/kuehlschrank-einraeumen/>

Hygiene

www.swissmilk.ch/zyklus3



Tipps

Folgende Lebensmittel gehören nicht in den Kühlschrank:

- Auberginen
- Bananen
- Brot
- Exotische Früchte
- Gurken
- Ingwer
- Kartoffeln
- Knoblauch
- Peperoni
- Tomaten
- Zucchini
- Zitrusfrüchte
- Zwiebeln

Grundsätzliche Hinweise:

- In der Regel sind Lebensmittel beim Kauf optimal verpackt. Daher eignet sich die Originalverpackung meistens am besten zur Aufbewahrung. So stecken Rüeblis zum Beispiel häufig in einem Kunststoffsack mit Löchern, die genauso viel Feuchtigkeit raus- und Sauerstoff reinlassen, wie die Rüeblis benötigen. Bei Kräutern steht auf dem beigelegten Zettel, wie diese korrekt aufbewahrt werden.
- Im Sommer oder in einer warmen Wohnung ist es sinnvoll, Getränke, Äpfel, Birnen, Beeren und andere Früchte und Gemüse im Kühlschrank zu lagern, damit sie länger haltbar bleiben. Ein kühler Keller eignet sich ebenfalls.
- Einige Früchte, wie Äpfel und Birnen geben ein Reifegas ab und lassen Früchte und Gemüse, die sich in der Nähe befinden, schneller reifen. Deshalb macht ein separater Platz für diese Früchte Sinn.
- Die Haltbarkeit kannst du mit einigen Tricks verlängern. Rüeblis oder Spargeln zum Beispiel kannst du in ein feuchtes Tuch einwickeln und ins Gemüsefach legen; oder Radiesli kannst du mit dem Grün in ein mit Wasser gefülltes Gefäss stellen.
- Wenn du angeschnittene Lebensmittel entweder in eine Dose mit Deckel legst oder auf einen Teller, den du mit einer Schüssel oder Wachstuch abdeckst, braucht es keine Frischhalte- oder Aluminiumfolie.

Eier:

- Eier können an einem kühlen Ort ca. drei Wochen gelagert werden. Das muss nicht zwingend der Kühlschrank sein, auch ein kühler Keller ist geeignet. Die Eier sollten mit der Spitze nach unten aufbewahrt werden (so kann sich die Luftblase im Innern besser ausbreiten) und vor direkter Sonneneinstrahlung und Temperaturschwankungen geschützt werden.
- Eiweiss und Eigelb können vier bis fünf Tage in einem gut verschlossenen Gefäss im Kühlschrank aufbewahrt werden. Das Eigelb vorher mit wenig Öl bedecken, damit es nicht austrocknet.
- Sind die Eier noch gut? Das lässt sich mit einem einfachen Glastrick prüfen: www.swissmilk.ch/frischetest-eier

Kräuter:

- Kräuter können in einem Glas Wasser kurze Zeit frisch gehalten werden. Das Wasser muss jedoch öfters gewechselt werden. Besser ist es, die gewaschenen und gut abgetropften Gewürzkräuter in ein feuchtes Küchentuch zu wickeln und im Gemüsefach des Kühlschranks aufzubewahren.¹

Hier findest du weitere Kochtipps und -tricks: www.swissmilk.ch/tipps-tricks

¹ Quelle: [Kräuter aufbewahren, Swissmilk](http://www.swissmilk.ch/zyklus3)
www.swissmilk.ch/zyklus3